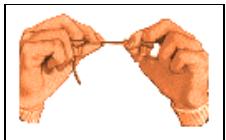


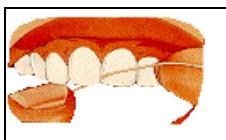
របៀបប្រើប្រាស់សំអាតធ្លូ (Dental Floss)

៩. ចូរកាត់ខ្សែដឹងឱ្យសំអាតធ្លូប្រើនៅ ១៤-២០ មិន (៤៤-៥០ ស៊ីម៉ែត្រ) ហើយ វិនិយោគេា
(ប្រមាណ ១២មិន ឬ ៣០ ស៊ីម៉ែត្រ) និងប្រាម៉ែនសំអាតធ្លូ។



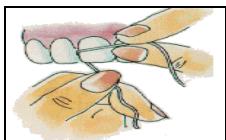
៩. វិនិយោគេសំអាតធ្លូដោយបានលើកទីផ្ទាល់ខ្លួន ហើយ ដោលទៅ
សំអាតប់ខ្លួនក្នុងក្រឡាក់ ក្រឡាបាលដូសសំអាតធ្លូ។

៩. ចូរចាប់ខ្លួនសំអាតធ្លូដោលទៅជាប់ខ្លួន និងប្រាម៉ែនសំអាតធ្លូប្រើបានតិច ហើយទុក
ខ្លួនទៅប្រមាណ ៣០ ស៊ីម៉ែត្រដើម្បីដោនាំពីររបស់អ្នក។



៩. ចូរចាប់ខ្លួនសំអាតធ្លូទៅជាកំចាន់ខ្លួនដោយបានលើកទីផ្ទាល់ខ្លួន
ដែលទាន់ខ្លួនសំអាតធ្លូចុងមិនមែនបានលើកទីផ្ទាល់ខ្លួន។ មិនត្រូវទាញក្រុងក្រឡាក់ខ្លួន
ខ្លួនដែលបានលើកទីផ្ទាល់ខ្លួន។

៩. ចូរចាប់ខ្លួនសំអាតធ្លូទៅប្រើបានតិចជាប់និងធ្លូ។ ឯសទាញខ្លួនសំអាតធ្លូចុងមិន
ទេតាមចំណេះដឹងប្រើបានហើយដូសសំអាតធ្លូក្នុងក្រឡាក់ខ្លួន។



៩. ចូររួសធ្លូទៅជាកំអាមេរិកប្រើបានបានជម្រើសទាំងអស់ ហើយទុកខ្លួនសំអាតធ្លូ
ដែលបានលើកទីផ្ទាល់ខ្លួន។ ចូរកំក្រុចឯសសំអាតធ្លូចុងមិនមែនបានលើកទីផ្ទាល់ខ្លួន។

៩. ចូរចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ខ្លួនសំអាតធ្លូក្នុងរបស់អ្នក
ពេលឈាម ធ្លូដៃប៊ែកត្រា ហើយអ្នកមិនអាចឯសសំអាតតាមចំណេះដឹងប្រើបានបាន
ឡើយទេ និងជាកំចាន់ខ្លួនសំអាតធ្លូមានសំរាប់ក្នុងមិនមែនបានលើកទីផ្ទាល់ខ្លួន។

៩. ក្នុងឈាមប្រើប្រាស់សំអាតធ្លូដែលចាប់ផ្តើមជាមួលបានជាយក្សាលូ។ ចូរយកខ្លួនសំអាត
ធ្លូប្រើប្រាស់បាន ៩០ មិន ហើយចងចាំថ្ងៃទាំងសង្គមជាប់ក្នុងជាការការិយាល័យ។ រួចពាក់ខ្លួនទៅប្រើប្រាស់
និងចងចាំថ្ងៃទាំងសង្គមជាប់ក្នុងមិនមែនបានលើកទីផ្ទាល់ខ្លួន។ ក្នុងភាគក្រុមចិនអាមេរិកប្រើប្រាស់សំអាតធ្លូរបស់
គេ រហូតទាំងគេត្រូវមានភាពយុទ្ធសាស្ត្រ ៩០ ឆ្នាំ។

This material was made possible by funds received from the California Department of Health Services, Refugee Health Section, under Grant #99-85832. This brochure was developed by the Alameda County Refugee Health Program.

ការប្រើប្រាស់សំអាតធ្លូ

មានសុខភាពល្អ

ពតិមានណែនាំមាតាបិតា

សំរាប់កូន



August 2000 - Cambodian
Keep Your Teeth Healthy: A Parent's Guide for Children



ស្តាំអាហារដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពឱ្យ

-  ចូរព្យាក់ផ្លូវឱ្យបានក្នុង ព្យារាបសទាំងនេះអាចធ្វើឲ្យខ្សោយ និងធ្វើឱ្យបានសុខភាពម៉ាម្មណ ។
-  ធ្វើសរាងអាហារដែលមានជាតិស្អាត និងជាតិផ្លូវក្រឹង ។
-  បិតុនអ្នកញាំបសដែលមានជាតិផ្លូវ ចូរប្រាប់ក្នុងដុលសធ្វើឱ្យមានភាពស្រីឡើង ។

ការប្រើប្រាសុសធ្វើឱ្យបានគ្រឿងគ្រោះ

-  ប្រាសុសធ្វើឱ្យត្រួរឲ្យស្ថិតិមាត្រាតំក្រុង ចូរពិនិត្យមិលប្រាសទោះមួយអាជុសដល់ធ្វើឱ្យខាងចុងអ្នកយុបង្គាល់បាន ។
-  ប្រាសុសធ្វើឱ្យទោះត្រូវតែនេះ ដើម្បីធ្វើសរាងមិនមែនមួយចាប់អ្នកញាំបាន និងធ្វើឱ្យបាន ។
-  ធនប្រាសុសធ្វើឱ្យត្រូវតែមានទំហំធំ ដើម្បីជាយកស្រួលភាពការ ។

ពេលដែលប្រើប្រាសុសធ្វើឱ្យបានសំខ្លួន



ចូរពួរប្រាសុសធ្វើឱ្យត្រួរឲ្យស្ថិតិមាត្រាតំក្រុង ពេលប្រាសុសធ្វើឱ្យទោះចាប់ផ្តើមក្នុង ប្រាសុសដល់មានជាតិផ្លូវបាន ។

ប្រាសុសធ្វើឱ្យបានសំខ្លួនត្រូវការពួរជាតិក្នុងប្រាប់ ពីព្យារាបតាមចំណាំចំណុច ។

ការប្រើប្រាសុសធ្វើឱ្យបានគ្រឿងគ្រោះ

-  ចូរទិញថ្នាំអុសធ្វើឱ្យដែលមានជាតិប្រើរាយ (Fluoride) ដើម្បីទទួលកំណើង ធ្វើឱ្យបាន ។
-  ចូរពួរសិសថ្នាំអុសធ្វើឱ្យដែល ក្រុរាប្បុញមិនមែនមិនបាន -ប្រើរាយរយៈបាល់តិត្ធិកនៃប្រាសុសអ្នក ។
-  ចូរពួរសិសថ្នាំអុសធ្វើឱ្យដែលអ្នកចូលចិត្ត -បីនេះមិនប្រើមានជាតិស្អាតឡើយ ។

ចាប់ពីរយោទាហ៍ ក្នុងពេលអុះធ្វើឱ្យបានគ្រឿងគ្រោះ

-  ចូរសំអាកអាណាព្យាក់ធ្វើឱ្យអ្នក ព្យារាបតាមការដោយប្រើប្រាសុសមិនបាន ។
-  មិនត្រូវទិញអ្នកប្រើប្រាសុសមិនបាន ពេលក្នុងកំពុងគេដែលក្នុងកំពុងគេដែលក្នុងកំពុងគេ ។ ការធ្វើឱ្យទោះទំនួរធ្វើឱ្យទៅក្នុងគេដែលក្នុងកំពុងគេ ។
-  ដើម្បីធ្វើសរាងកំណើង ព្យាយាមជាតិទីកន្លែងដោយគោរក ពេលរាយាម ការឃុំឃុំ ។
-  ធ្វើសរាងកំណើងអ្នកប្រើប្រាសុស/ប្រើប្រាសុសដោយជោរ រាយាមបណ្តាលទី ធ្វើឱ្យជាតិប្រើរាយ (Fluoride) មិនបីប្រាសុសណែនុក ។

ក្រុរាយពេលមានធ្វើឱ្យបានគ្រឿងគ្រោះ

-  មិនត្រូវទិញអ្នកប្រើប្រាសុសមិនបាន គោរកដែលក្នុងកំពុងគេដែលក្នុងកំពុងគេ ។ ការធ្វើឱ្យទោះទំនួរធ្វើឱ្យទៅក្នុងគេដែលក្នុងកំពុងគេ ។
-  ត្រូវដុលសំអាកធ្វើឱ្យបានពីដែលក្នុងថ្នាំ ពេលក្រុក និងមុនពេលថ្នាំគេដែលក្នុងកំពុងគេដែលក្នុងកំពុងគេ ។
-  ចូរទិញអ្នកប្រើប្រាសុសធ្វើឱ្យដោយខនុន ដើម្បីទិញរាយាមការទុកចិត្តមិនបាន ។ ហើយអ្នកអាចជួយសំអាកជាតិប្រើប្រាសុសក្នុងក្រុរាយ ឬចំណាត់ថ្នាក់ ។
-  ពេលក្នុងកំពុងគេដែលក្នុងកំពុងគេ អ្នកក្នុងប្រាសុសធ្វើឱ្យដោយ ។ ការធ្វើឱ្យទោះគារជាកំរូមឃិប្បបេសវំរាប់ក្នុង ។

